

---

## **IX MOSTRA CIENTÍFICA DO CURSO DE FISIOTERAPIA DA UNICATÓLICA**

---

### **EFEITO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS PARA O FORTALECIMENTO DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO DE MULHERES COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA**

**Maria Jecielly Fernandes Barros**

Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: jecielly.fernandes@gmail.com

**Raimunda Rosilene Magalhães Gadelha**

Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: rosilenemg@unicatolicaquixada.edu.br

#### **RESUMO**

A incontinência urinária (IU) é definida pela Sociedade Internacional de continência (ICS) como qualquer perda involuntária de urina. É duas vezes mais frequente em mulheres do que nos homens, atingindo 30 a 70 % das mulheres na pós menopausa. Atualmente a IU é considerada uma epidemia do século XXI acometendo todas as faixas etárias, aumentando sua incidência paralelamente a idade. No tratamento conservador a fisioterapia é vista como tratamento de primeira linha, agindo não só como tratamento, mas como prevenção. O objetivo do trabalho é investigar o efeito de um programa individualizado e supervisionado de exercícios para o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico em mulheres com incontinência urinária residentes no Sertão Central. Trata-se de um estudo de natureza quantitativa, de carácter transversal, descritivo e prospectivo. A pesquisa foi desenvolvida na Clínica Escola de Fisioterapia Luigi Pedrollo do Centro Universitário Católica (UNICATÓLICA), localizada no município de Quixadá-CE. As participantes foram avaliadas através de exames físicos, escalas de avaliação, exame ginecológico e funcionalidade dos músculos pélvicos. Foi aplicada a ficha de avaliação contendo dados pessoais, perfil gineco-obstétricos, hábitos alimentares e outros. Foram utilizados questionários validados na língua portuguesa e que são amplamente utilizados em pesquisas nacionais e internacionais. São eles: Escala Perfect, Kings Health Questionnaire, Diário Miccional. Observou-se que o tratamento conservador cessa ou diminui a IU com mínimo ou nenhum efeito colateral e com custo reduzido, e que o treinamento dos músculos do assoalho pélvico (MAP) por meio de exercícios é eficaz, pois reduz a perda involuntária de urina e aumenta a força muscular. Conclui-se que o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico através da reeducação perineal tem-se revelado apropriada numa série de mulheres com incontinência urinária, constituindo a base da terapêutica conservadora.

**Palavras-chave:** Incontinência Urinária. Fisioterapia. Tratamento.